

第8期ウォーキングリーダー養成講座

研修事業部

平成28年6月6日(月) 第2回講座「健康づくりと運動・実践ウォーキング」を開きました。

〈出席者〉 受講生:11名(2名は欠席の連絡有り)、役員:12名

理学療法士 阪東美可子氏を講師にお迎えして、正しいウォーキング、効果と注意点、脳の働き、認知症予防、ボランティア活動の勧めなどの講義を受けました。

休憩後、関節に負担をかけず、効果的なウォーキング方法など、笑い声の絶えない楽しい実践講座で、積極的に質疑応答もありました。

汗を流しながらの講座でしたが、元気に受講を修了しました。お疲れ様でした。



養成講座の様子

会員対象研修会「ボランティア保険、福祉行事保険について」

研修事業部

平成28年6月9日(木) 生涯学習センター第2ホールにて、三井住友海上火災保険(株) 保険代理店(株)エスアールエム 塚田秀和氏をお迎えして、研修会を開催しました。会員:39名、養成講座受講生:4名の参加でした。研修内容は次の通りです。

- ◎ ボランティア保険、福祉行事保険の内容、補償内容について
 - 傷害補償: 急激かつ偶然なケガの事故・・・定額払い
 - 賠償責任補償: 民法上の損害賠償責任を負った時・・・治療費の実費
 - 事故発生時の対応: いつ、どこで、だれが、どのように、どうなったか・・・を把握
- ◎ 実際の事故状況での解説で、詳しく、解り易く、参加者からの質疑応答もあり、勉強になりました。蒸し暑いなか、お疲れ様でした。



研修の様子

役員会ピックアップコーナー

1. 各事業部の報告及び確認事項

- 協力事業部 ・ 5/2、5/24に各々実施されたウォーキングマップ作成会議①、②の報告
- 研修事業部 ・ 5/17に実施された第8期ウォーキングリーダー養成講座の開講式及び第1回講座の報告。当初の受講者は15名であったが、その後、辞退者や新たな応募者があり、6/6現在、受講者は13名。
- ウォーキング事業部 ・ 例会時など、歩行中における靴のトラブルに対する応急処置用として、ビニール紐及びビニールテープを常時携帯することを確認。
・ 本年度のクリーンウォークは9/15午前中に実施する事を確認。尚、同日午後は“検診結果の読み取り”研修会。

2. その他

- 15周年記念事業について討議され、当面下記のとおり決定確認。
 - ・ 日帰りウォーク・・・実行委員長:中村、委員:田中文、加藤、西嶋。
 - ・ 食事会・・・第15回年次総会当日に開催。
- 本会のホームページアドレスを9月の例会案内書から記入することを確認。
アドレス:「<http://ujikenpo.web.fc2.com>」(一文字でも間違っていると繋がりません。ご注意下さい)
- 8月度役員会は休会(夏休み)とすることを確認。

平成〇〇年〇〇月〇〇日

各位

Uji健康会
<http://ujikenpo.fc2.com>
会長 矢野 昭二
担当 第〇班

〇月例会の案内書

案内書作成例

6月例会だより

4班担当

6月17日(金)、京都マラソンコースの第2弾として、嵯峨嵐山から仁和寺、竜安寺、金閣寺など、歴史的風土保存地区のウォーキングを満喫しました。

参加者は会員:36名、一般:38名(初参加7名)、合計74名でした。

11km弱のやや長丁場でしたが、比較的平坦地が多く、京都の歴史も堪能しながら、皆さん健脚で闊歩して頂きました。

梅雨前線が活発化していただけに空模様が心配されましたが、まさに梅雨の合間の好天に恵られました。小休止や昼食会場はなるべく歴史風土を味わって頂けるよう配慮に努めましたが、如何だったでしょうか。



仁和寺山門にて

7月例会 (1班担当)

(半日コース)

平成28年7月19日(火) ※午前の降水確率60%以上の場合、25日(月)に延期

○ 集合時間・場所: 午前9時30分 宇治市総合福祉会館前広場

○ 行程: 集合場所→下居神社→白長神社→太陽ヶ丘宇治側ゲート→山城総合運動公園中央広場(休憩・トイレ)→遊びの森→ふるさとの森→ふれあいの森(休憩・トイレ)→太陽ヶ丘西ゲート→総合福祉会館前広場(解散)

<約 5 km>

○ 解散: 午前11時45分頃

○ 携帯品: 飲料水、敷物、雨具、ステッキ(ある人は持参) など

8月例会 (2班担当)

(半日コース)

平成28年8月2日(火) ※午前の降水確率60%以上の場合、4日(木)に延期

○ 集合時間・場所: 午前9時30分 JR宇治駅西(裏側) 広場

○ 行程: 集合場所→宇治中→天神台第2児童公園→神明神社→城南荘→名木川遊歩道→円蔵院→JR新田駅(解散)

<約 6 km>

○ 解散: 正午頃

○ 携帯品: 飲み物、帽子、手袋、雨具 など